Co-funded by the European Union

Proiect nr: 2024-1-IT02-KA220-ADU-00025456

Edu4Impact LTTA – Studiu de caz 3

Informații generale

- **Numele activității**: Construirea Încrederii
- **Zona de instruire SEL**: Conștientizare socială

1. Obiectivul activității

Care este scopul principal al activității voastre? Ce doriți să învețe sau să dezvolte participanții?

Scopul principal al acestei activități este de a încuraja încrederea și conexiunea interpersonală între participanții care pot întâmpina dificultăți în a avea încredere în alții, cum ar fi deținuți sau persoane care se recuperează după abuzul de substanțe.

Activitatea își propune să creeze un mediu sigur și de sprijin în care participanții pot dezvolta conștientizarea emoțională, ajutorul reciproc și cooperarea prin învățare prin experiență.

Obiective specifice:

- A dezvolta empatia și înțelegerea față de ceilalți.
- A întări încrederea în sine și împuternicirea individuală.
- A promova legătura de echipă și coeziunea de grup.
- A îmbunătăți reziliența și reglarea emoțională.
- A încuraja comunicarea și responsabilitatea mutuală.

2. Grupul țintă

Pentru cine este concepută această activitate? Fiți cât mai specifici posibil.

- **Tip de participanți**: Deținuți sau persoane cu probleme de abuz de substanțe.
- **Interval de vârstă**: 18-35
- **Nevoi specifice (dacă există):**
  - Dificultăți legate de încredere și de relațiile interpersonale.
  - Experiența mediilor restrânse sau social restricționate.
  - Dificultăți de comunicare sau limitări ale interacțiunii sociale.
  - Vulnerabilitate emoțională și încredere în sine scăzută.

3. Descrierea activității

Descrieți activitatea pas cu pas, astfel încât alții să o poată replica (de exemplu, introducere, dezvoltare, încheiere – debriefing)

1. Participanții lucrează în perechi.
2. Persoana A stă în poziție verticală, în timp ce Persoana B stă în spatele ei, pregătită să ofere sprijin.
3. Persoana A cade încet pe spate, în timp ce Persoana B o prinde și o susține în siguranță.

Progresia / escaladarea dificultății

Activitatea poate fi adaptată contextului prin creșterea nivelului de dificultate:

- Creșterea distanței dintre Persoana A și Persoana B.
- Persoana A să-și închidă ochii sau să poarte o bandă la ochi.

Instrucțiuni pentru facilitatori

- Explicați clar activitatea și instrucțiunile de siguranță înainte de a începe.
- Asigurați-vă că participanții își înțeleg rolurile și responsabilitățile.
- Puneți-le întrebări participanților pentru a confirma înțelegerea și pregătirea.
- Oferați sprijin emoțional dacă participanții se simt inconfortabil sau anxioși.
- Participanții își schimbă rolurile astfel încât Persoana A să devină Persoana B.
- Reflecție și debriefing

Facilitați o discuție de grup axată pe:

- Senzațiile emoționale și fizice experimentate în timpul activității.
- Sentimentele legate de încredere, vulnerabilitate și responsabilitate.
- Luarea deciziilor și conștientizarea de sine.
- Importanța comunicării și a sprijinului reciproc.

4. Competență / Abilități SEL dezvoltate

Ce competență SEL vizează activitatea voastră? (Conştientizare de sine; Conştientizare socială; Luarea deciziilor responsabile; Autogestionare; Abilități în relații)

Explicați cum se dezvoltă această competență prin activitate:

Această activitate promovează dezvoltarea următoarelor competențe de Învățare Socială și Emoțională (SEL):

- Empatie
- Abilități de comunicare
- Construirea încrederii
- Luarea deciziilor responsabile
- Rezilienţă
- Muncă în echipă și cooperare
- Sentiment de siguranță și grijă

Prin această activitate, participanții experimentează interdependență și responsabilitate mutuală, ceea ce contribuie la dezvoltarea abilităților de socializare și la relații interpersonale mai sănătoase.

5. Materiale și spațiu necesar

De care materiale și/sau spații aveți nevoie pentru a implementa această activitate?

- Bandă la ochi (opțional)
- Spațiu deschis și sigur, cu suficient spațiu pentru mișcare
- Supravegherea facilitatorului

6. Adaptarea la contexte diferite

Cum se potrivește această activitate contextului vostru profesional?

Această activitate poate fi adaptată la diferitele profiluri și contexte ale participanților, inclusiv copii, populații vulnerabile sau persoane cu afecțiuni de sănătate mintală.

Adaptările pot include:

- Folosirea unor mediatori sau facilitatori suplimentari.
- Oferirea de instrucțiuni simplificate sau alternative.
- Ajustarea activității în funcție de abilitățile motorii, nevoile emoționale sau abilitățile cognitive ale participanților.
- Asigurarea unui mediu incluziv și psihologic sigur.

7. Rezultate așteptate

Ce schimbări vă așteptați de la participanți după această activitate?

După activitate, așteptarea este:

- Creșterea încrederii în ceilalți.
- Îmbunătățirea abilităților de comunicare și cooperare.
- Dezvoltarea unor mecanisme de adaptare mai sănătoase.
- Îmbunătățirea conștientizării emoționale și a încrederii în sine.
- Întărirea coeziunii grupului și a relațiile interpersonale.
- Ca participanții să se simtă mai în siguranță și mai conectați în cadrul mediului de grup.